

ग्रीन ज़ोन का फ़लसफ़ा

शांतिपूर्णज़िन्दगी की तरफ़ सात कदम

लेखक

डॉ० ख़ालिद सोहेल

ڈاکٹر خالد سہیل

समर इश्तियाक

ثمر اشتیاق

अनुवाद

शबाना ख़ातून

شبانہ خاتون

अनुवाद पुनरीक्षण

नरेंद्र कौर कलसी

نریندر کور کلسی

आरोपण
उन तमाम पुरुषोंऔर महिलाओं के नाम
जो
एक पुरसुकून ग्रीनज़ोन ज़िन्दगी गुज़ारना
और
एक शांतिपूर्ण समाज बनाना चाहते हैं

धन्यवाद

हम बेटी डेविस मिशेल हेराल्ड और समीना तबस्सुम का

विशेष शुक्रिया अदा करना चाहते हैं

क्योंकि

बेटी डेविस ने ग्रीन ज़ोन वर्क बुक बनाने में

मिशेल हेराल्ड ने अपनी थेरेपी की कामयाबी की कहानी लिखने में

और

समीना तबस्सुम ने मिशेल की कहानी का अनुवाद करने में

हमारी मदद की।

विषय सूची

क्र०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	एक सपना जो पूरा हो गया	5
2.	ग्रीन ज़ोन फ़लसफ़े की शुरूआत	10
3.	शांतिपूर्ण जीवन की ओर सात कदम परिचय	14
4.	पहला कदम-आपकी अपनी भावनाओं के बदलाव के संबंध में जानकारी	17
5.	दूसरा कदम: आपकी अपने जज़बात में तब्दीली से आगाही	22
6.	तीसरा कदम: येलो व रेड ज़ोन से वापसी	26
7.	चौथा कदम: येलो व रेड ज़ोन में वापस जाने की रोकथाम	29
8.	पाँचवाँ कदम: शांतिपूर्णग्रीन ज़ोन सम्बन्धों को स्थापित करना	34
9.	छठा कदम: शांतिपूर्णग्रीन ज़ोन प्रणाली को स्थापित करना	38
10.	सातवाँ कदम: शांतिपूर्णग्रीन ज़ोन जीवन पद्धति को स्थापित करना	42

एक सपना जो पूरा हो गया।

मैं पेशे से एक मनोविज्ञानी हूं। हर रोज सुबह जब मैं अपने काम पर जाने के लिए घर से निकलता हूं तो मेरे चेहरे पर मुस्कुराहट होती है इसलिए कि मुझे अपने पेशे से बेहद मोहब्बत है और मैं अपने काम के दौरान इतना खुश और संतुष्ट महसूस करता हूं कि जैसे मैंने अपनी ज़िन्दगी में 1 दिन भी काम ना किया हो।

नौजवानी में मेरा सपना था कि मैं डॉक्टरी की प्राथमिक शिक्षा हासिल करने के बाद मनोविज्ञानी बन जाऊं, अपना क्लिनिक खोलूं और अपने मरीजों का इलाज करूं। इसलिए जब मैंने कनाडा में ग्रीन ज़ोन क्लिनिक खोला तो मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मेरा सपना पूरा हो गया हो।

जब मैं अपने अतीत पर नज़र डालता हूं तो मुझे अपने शैक्षिक और व्यवसायिक सफ़र में बहुत सारे मील के पत्थर दिखाई देते हैं। मैं इस लेख में इनमें से कुछ एक का जिक्र करूंगा ताकि आपको इस सफ़र का अनुमान हो सके जिस पर आरिफ़ अब्दुल मतीन का यह शेर अनुकूल(सादिक) आता है।

अपनी पहचान करने निकला था

एक आलम से रूशनास हुआ।

अम्मी जान का सपना:

मेरी अम्मी जान 'जिनका नाम "आयशा कासिम" था, की इच्छा थी कि मैं एक डॉक्टर बनूँ। जब मैंने उनसे पूछा कि आप मुझे डॉक्टर क्यों बनाना चाहती हैं तो वह कहने लगीं, जब तुम पैदा हुए थे तो तुम्हारे बाएं कान की लौ गायब थी। मैं तुम्हारे कान के बारे में चिंतित रहती थी, और उसे रुमाल से छुपा कर रखती थी। जब तुम तीन साल के हुए तो मैं तुम्हें एक सर्जन के पास ले गई। उन्होंने ऑपरेशन करके तुम्हारे बाएं कान की लौ बना दी। मैं उस सर्जन से इतनी खुश और प्रभावित हुई कि मैंने उनसे कहा कि जब मेरा बेटा बड़ा होगा तो मैं उसे आपकी तरह एक बड़ा डॉक्टर बनाऊंगी। वह सर्जन मेरी बात सुन कर मुस्कुरा दिया।

अब्बू जान की बीमारी:

जब मैं दस साल का था तो मेरे अब्बू जान जिनका नाम "अब्दुल बासित" था, एक मानसिक बीमारी का शिकार हो गए थे। मुझे वह दिन आज भी अच्छी तरह याद है जब वह कमरे में घंटों एक जगह पर खड़े रहा करते थे, और अंतराल (खलाओ) में घूरते हुए बड़बड़ाते रहते थे। वह रातें आज भी मेरे दिमाग पर नक्श हैं जब वह घर की छत पर खड़े होकर सितारों से बातें करते रहते थे। वह दिन भर में पानी का बीसियों गिलास पी जाते थे और बार-बार पेशाब करने टायलट जाते थे।

मेरी अम्मी जान पहले उन्हें एक डॉक्टर के पास, फिर एक मनोविज्ञानी के पास और अंत में एक रूहानी पेशवा के पास ले गईं। सब ने अपने तरीके से उनका इलाज करने की कोशिश की लेकिन उन्हें किसी इलाज से कोई लाभ नहीं हुआ। आखिर एक साल बाद वह जिस रहस्यमई तरीके से बीमार हुए थे उसी रहस्यमई तरीके से स्वस्थ हो गए। दोस्तों और रिश्तेदारों का ख्याल था कि वह मानसिक बीमारी की गहराइयों में गिर गए थे। उनका विश्वास था कि वह आध्यात्मिकता की ऊंचाइयों की तरफ सफ़र कर रहे थे।

स्वस्थ होने के बाद उन्होंने एक फ़कीराना और सादगी भरा जीवन गुज़ारना शुरू कर दिया। सादा खाना, सादा लिबास और सादा जीवन। लोग उन्हें सूफी साहब कहने लगे। बीमारी से पहले वह गवर्नमेंट कॉलेज कोहाट में गणित के प्रोफेसर थे। बीमारी के बाद उन्होंने पेशावर के हाई स्कूल में पढ़ाना शुरू कर दिया। मेरा ख्याल है कि अब्बू की बीमारी ने ज़रूर मुझे अंजाने तौर पर एक मनोविज्ञानी बनने की तहरीक दी होगी ताकि मैं मनोवैज्ञानिक समस्याओं के राज़ जान सकूँ। मनोवैज्ञानिक समस्याओं के भेद जान सकूँ।

सिगमंड फ्रायड और तहलीले नफ़सी (मनोवैज्ञानिक विश्लेषण)

जब मैं विद्यार्थी था और कॉलेज में पढ़ता था तो अक्सर लाइब्रेरी में जाता था। मुझे किताबें पढ़ने का बड़ा शौक था। अर्जेंटीना के मशहूर लेखक बोरवेल जो लाइब्रेरियन भी थे, का मानना था कि स्वर्ग बाग नहीं लाइब्रेरी है। मैं लाइब्रेरी में कभी मनोविज्ञान कभी अध्यात्म (रूहानियत) कभी साहित्य और कभी दर्शनशास्त्र (फ़िलसफ़े) की किताबें पढ़ता रहता था। कुछ सालों में मैंने सैकड़ों किताबें पढ़ ली थीं।

और फिर एक शाम अचानक मुझे हजार पेज की एक किताब मिल गई जो सिगमंड फ्रायड और मनोवैज्ञानिक विश्लेषण पर लिखी गई थी। जब वह किताब मुझे मिली तो ऐसा लगा जैसे मुझे कोई कीमती खज़ाना मिल गया हो। उस किताब ने मुझे मनोविज्ञानी बनने की प्रेरणा दी, ताकि मैं इस काबिल हो सकूँ कि मनोरोग मरीजों का इलाज कर सकूँ। मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समस्या की गुत्थियां सुलझा सकूँ उसके बाद (Carl Jung, Jean Paul Sarte, Erich Fromm, Victor Frankl) कार्ल योंग, जां पाल सारतर, ईरिक फ्रोम, विक्टर फ्रैंकल और अन्य कई विशेषज्ञों से फ़ायदा उठाया लेकिन फ्राइड मुझे आज भी पहली मोहब्बत की तरह अजीब है।

खैबर मेडिकल कॉलेज में दाखिला

एफ0 एस0 सी0 की परीक्षा अच्छे अंको से पास करने के बाद मैंने खैबर मेडिकल कॉलेज पेशावर में एडमिशन के लिए आवेदन दिया। मेरे नंबर बहुत अच्छे थे और हजारों स्टूडेंट के बोर्ड में मेरी बीसवीं रैंक थी लेकिन मेरे आवेदन को इसलिए अस्वीकार कर दिया गया क्योंकि मेरे माँ-बाप के पास सूबा-ए सरहद का डोमिसाइल सर्टिफिकेट (निवास प्रमाणपत्र) नहीं था वह अपनी सारी संपत्ति 1947 में हिंदुस्तान में छोड़कर पाकिस्तान आ गए थे मैंने कॉलेज के ज़िम्मेदारों को बताया कि मेरी सारी ज़िन्दगी कोहाट और पेशावर में गुज़री है लेकिन वह नहीं माने और मुझे खैबर मेडिकल कॉलेज में दाखिला नहीं मिला, जबकि मेरे वह दोस्त और सहपाठी जिनके अंक मुझसे कहीं कम थे अब खैबर मेडिकल कॉलेज के विद्यार्थी थे। मैं अपने डॉक्टर और मनोविज्ञानी बनने के सपने को टूटता देख कर इतना मायूस हुआ कि बहुत ज़्यादा उदास और गमगीन रहने लगा। कुछ समय बाद उस गहरी उदासी से पीछा छुड़ाने के लिए मैं अपनी नानी "अमान सरवर" से मिलने पेशावर से लाहौर चला गया। एक रोज़ जब मैं अपने "अलाउद्दीन" मामू से बातें कर रहा था उनके दोस्त "अंकल सईद" आ गए वह एक वकील थे और मुझसे हमेशा बड़ी मोहब्बत से मिलते थे जब उन्होंने मेरा हाल पूछा तो मैंने उन्हें अपनी दुख भरी कहानी सुना दी उन्होंने सलाह दी कि किसी दिन उनके दफ्तर में आकर मिलूँ। अगले दिन जब मैं उनसे मिलने गया तो उन्होंने बड़ी हमदर्दी से मेरी कहानी सुनी और पांच पेज का लंबा पत्र लिखा जिसमें लिखा था कि

मेरे साथ नाइंसाफी हुई है।

उन्होंने पत्र की एक कॉपी खैबर मेडिकल कॉलेज के प्रिंसिपल को, एक कॉपी पेशावर यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर को और एक कॉपी सूबाए सरहद के गवर्नर को भेजी। मेरा सौभाग्य था कि उन दिनों एयर मार्शल असगर खान गवर्नर थे जो विद्यार्थियों की समस्याओं में गहरी रूचि लेते थे उन्होंने एक स्पेशल कमेटी का गठन किया कि डोमिसाइल की समस्या का संतोषजनक (तसल्ली बक्श) हल तलाश किया जाए। उन्होंने मेरे पिताजी का इंटरव्यू लिया और मुझे जनवरी 1970 में खैबर मेडिकल कॉलेज में दाखिला मिल गया। पांच साल के बाद जब मैंने एमबीबीएस की परीक्षा पास की तो मेरी अम्मी जान बहुत खुश थी, क्योंकि उनका सपना सच हो रहा था।

डॉ० अहमद अली से मुलाकात

मेरी अम्मी जान का सपना था कि मैं डॉक्टर बनू, जबकि मेरा सपना था कि मैं मनोविज्ञानी बनू। मैं साइकेट्री मे हाउस जॉब करना चाहता था लेकिन पेशावर में इसकी सुविधा नहीं थी, इसलिए मैं सारे शहर में किसी मनोविज्ञानि के क्लीनिक की तलाश करने निकल पड़ा। तीन दिन की तलाश के बाद जब मुझे "अहमद अली" का क्लीनिक नज़र आया तो मैंने जाकर उनसे मुलाकात की। मैंने डॉक्टर "अहमद अली" से कहा, मैंने एमबीबीएस का इम्तिहान पास कर लिया है अब गर्मियों की छुट्टियां हैं और मैं तीन महीने के लिए खाली हूँ। मेरा यह सपना है कि मैं आपकी तरह एक मनोविज्ञानी बनू और अपना एक क्लीनिक खोलूँ जहाँ मैं अपने मरीजों का इलाज कर सकूँ। क्या आप इस सिलसिले में मेरी कुछ मदद कर सकते हैं? डॉक्टर अहमद अली एक दयालू डॉक्टर थे, वह दूसरे कमरे में से एक कुर्सी ले आए और कहने लगे कि तुम हर रोज़ मेरे साथ मेरे मरीज देख सकते हो। इस तरह अगले तीन महीने मैं हर रोज़ उनके क्लीनिक में मरीज देखता रहा। इस दौरान मैं मरीजों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बारे में किताबें पढ़ता और डॉक्टर अहमद अली से (तबादल-ए ख्याल भी करता रहा) विचारों का आदान-प्रदान भी करता रहा।

तीन महीनों के बाद जब डॉक्टर अहमद अली एक हफ्ते के लिए अपने गांव अपने रिश्तेदारों से मिलने गए तो मुझे अपनी कुर्सी पर बैठा गए इस तजुर्बे ने मुझे बहुत प्रोत्साहित किया

और मुझमें आत्मविश्वास पैदा हुआ कि मैं एक कामयाब मनोविज्ञानी बनकर एक दिन अपना क्लीनिक चला सकता हूँ।

ईरान में मुलाजमत

पेशावर में एक साल मेडिसिन और गायनी में हाउस जॉब करने के बाद में 1976 में ईरान चला गया। वहाँ मैंने एक साल काम किया ताकि कुछ रकम जमा करके उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए पश्चिम जा सकूँ।

मैं हमदान में बच्चों के जिस क्लीनिक में काम करता था उसकी खिड़की से बू अली सेना का मज़ार नज़र आता था। मैं दिन के समय में मरीज़ देखा करता था और शाम को सारी दुनिया की यूनिवर्सिटीयों को आवेदन भेजा करता था।

मनोविज्ञान में उच्च शिक्षा हासिल करने के लिए मैंने कुछ महीनों में सैकड़ों पत्र और आवेदन भेजे और अंत में मुझे खुशखबरीयाँ आनी शुरू हुईं मुझे आयरलैंड न्यूजीलैंड और कनाडा के प्रदेश न्यू फ़िनलैंड की मेमोरियल यूनिवर्सिटी से पत्र आए कि उन्होंने मुझे दाखिला दे दिया है। मैंने कनाडा का चयन किया क्योंकि कनाडा की डिग्री सारी दुनिया में इज़्ज़त की नज़र से देखी जाती है।

कनाडा में आगमन**

मैं अक्टूबर 1977 में कनाडा आया और मेमोरियल यूनिवर्सिटी में दाखिला लिया। इन दिनों डॉ जॉन होंग John Hoeng मनोविज्ञान के विभाग के चेयरमैन हुआ करते थे। वह मुझसे हमेशा बहुत मोहब्बत से पेश आते थे। एक दिन मैंने उनसे कहा मैं आपका शुक्रिया अदा करता हूँ कि आपने मुझे अपने विभाग में दाखिला दिया, लेकिन मैं यह जानना चाहता हूँ कि आपने मुझे इंटरव्यू के बिना कैसे दाखिला दे दिया। डॉक्टर हाँग मुस्कुराए और कहने लगे आपके तीनों प्रोफेसरों ने अपने पत्र में लिखा था कि आप एक अच्छे शायर हैं। मैंने सोचा कि अगर आप अच्छे शायर हैं तो आप एक अच्छे मनोविज्ञानी भी बनेंगे। मुझे बाद में पता चला कि डॉक्टर हाँग की बेगम एक कलाकार थी, और डॉक्टर हाँग की बहुत से साहित्यकारों, कवियों, बुद्धिजीवियों (दानिशवरो) से दोस्ती थी। वह फ़िलासफ़र कार्ल जैस्पर Karl Jaspers के इतने बड़े प्रशंसक थे कि उनकी हजार पृष्ठ की किताब का जर्मन से

अंग्रेजी में अनुवाद भी किया था।

न्यू फिनलैंड में पढ़ाई के दौरान मैंने Dr.Kotsopolous डॉक्टर कटसोप्लस, डॉक्टर लिब्रा केज़ Dr.Liberakes, और डॉक्टर जेम्स Dr.James से बहुत कुछ सीखा। डॉक्टर यूजीन वोल्फ ने मुझे अपना विशेष शिष्य बनाया, और मेरा साइकोथेरेपी की साइंस और कला(फ़न)के राज और भेद से परिचय करवाया इस दौरान मैंने बहुत सी कॉन्फ्रेंस में हिस्सा लिया और मनोविज्ञान की दुनिया के जिन सम्मानित और मोहतरम प्रोफेसर से मुलाकात की, और उनके लेक्चर सुने उनमें पीटर सिफ़नियस(Peter Sifneos), मेरे बोन,(Murray Bowen) और विक्टर फ्रैंकल(Victor Frankl) शामिल हैं। इन महान व्यक्तियों ने मनोविज्ञान की दुनिया में विशेष परिवर्तन किए।

ग्रीन ज़ोन क्लीनिक***

कनाडा के अलग-अलग जनरल और मनोवैज्ञानिक अस्पतालों में काम करने के बाद मैंने 1995 में अपनी नर्स एनी एंडरसन (Anne Henderson)की मदद से अपना क्लीनिक खोला। बाद में नर्स बेट्टी डेविस Bette Davis भी क्लीनिक में काम करने लगीं। पिछले तीस वर्ष में हमने सैकड़ों मरीजों और उनके खानदानों का इलाज किया। इस क्लीनिक में हमने एक नया इलाज का तरीका खोजा, जो ग्रीन ज़ोन थेरेपी कहलाता है। हमने अपनी मदद आप के फ़लसफे पर किताबें भी लिखीं। मरीजों के इलाज से मुझे बहुत खुशी होती है, इसीलिए हर रोज मैं बड़े शौक से अपने क्लीनिक जाता हूँ। मुझे यूँ लगता है जैसे ग्रीन ज़ोन क्लीनिक मेरे नौजवानी के ख्वाब की ताबीर हो। मैं उन खुशकिस्मत इंसानों आदीबों और डॉक्टरों में से हूँ जिनके सपने एक दिन साकार हो जाते हैं।

ग्रीन ज़ोन फ़लसफे की शुरुआत***

एक मनोविज्ञानी होने की हैसियत से अलग-अलग मनोवैज्ञानिक अस्पतालों में काम करने के बाद मुझे एहसास हुआ कि पारंपरिक (रिवायती) डॉक्टर मनोरोगियों (नफ़सीयती मरीजों) का इलाज दवाओं से करते हैं उस समय मेरे दिल में यह इच्छा पैदा हुई कि मैं एक ऐसा प्रोग्राम बनाऊँ जो अपनी मदद आप के उसूल पर कायम हो, ताकि इस प्रोग्राम से मरीज अपनी मनोवैज्ञानिक समस्याओं को खुद समझ सके और ऐसे कदम उठा सकें, जिससे वह

एक सेहतमंद ,खुशहाल और शांतिपूर्णजिन्दगी गुज़ार सकें, पुर सुकूनजिन्दगी गुज़ार सकें। जिस तरह एक शुगर का मरीज़ अपनी खुराक और व्यायाम से अपने शरीर की शुगर को कंट्रोल कर सकता है, उसी तरह मैं चाहता था कि एक नफ़िसयाती मरीज़ भी अपने डिप्रेशन और एंज़ाइटी को मनोवैज्ञानिक तरीकों से कंट्रोल करना सीखे।

फिर एक दिन ऐसा हुआ कि मुझे एक फैमिली डॉक्टर ने एक जोड़ा भेजा जो वैवाहिक समस्याओं का शिकार था। बिल और नैसी की शादी को बारह साल हो गए थे और उनका दस साल का बेटा जैसन भी था। बिल की मनोवैज्ञानिक समस्या यह थी कि उसे बहुत जल्द गुस्सा आ जाता था,और वह गुस्से की हालत में अपनी पत्नी पर चीखता चिल्लाता था, उसकी बेइज्जती करता था ज़लील करता था। आखिर नैसी तंग आ गई और उसने बिल से कहा कि तुम अपने गुस्से का इलाज करवाओ वरना मैं तुम्हें तलाक दे दूंगीक्योंकि तुम हमारे बेटे के लिए अच्छा रोल मॉडल नहीं हो।

जब मैंने बिल का इंटरव्यू लिया तो वह कहने लगा कि मैं अपनीपत्नी से बहुत प्यार करता हूं। आप मेरी मदद करें ताकि मैं एक अच्छा पति और बाप बन सकूं। बिल ने मुझे बताया कि वह जिस खानदान में पला बढ़ा था वह भी मनोवैज्ञानिक समस्या का शिकार था। उसका बाप एक अच्छा रोल मॉडल नहीं था। बिल का कहना था कि उसका बाप एक सख्त और कठोर इंसान था। जब भी उसकी मां उसके बाप की किसी राय या फैसले का विरोध करती तो वह उसे मारता पीटता है, क्योंकि वह अपने हर सच को सच और हर फैसले को सही फैसला समझता था। बिल को इस बात पर गर्व था कि उसने अपनी पत्नी पर कभी हाथ नहीं उठाया था।

नैसी ने मुझे बताया कि बिल जब भी गुस्से में आपे से बाहर होता था वह अगले दिन नैसी से माफी मांगता था और वादा करता था कि अब ऐसा नहीं करेगा, लेकिन कुछ दिन बाद वह फिर बेकाबू हो जाता था। बिल कभी कभार नैसी के लिए तोहफे और फूल भी लाता था जो नैसी की निगाह में उसकी मोहब्बत से ज्यादा उसके पछतावे और पाप बोध की कहानी कहते थे।

बिल हर हफ्ते अपने थेरेपी के लिए मुझसे मिलने आता। एक दिन बिल इंटरव्यू में अपने बेटे के बारे में बातें कर रहा था। मैंने उससे पूछा तुम अपने बेटे के भविष्य के बारे में क्या सोचते

हो, कहने लगा मैं चाहता हूं वह बड़ा होकर एक राजकुमार बने। मैंने मुस्कुराते हुए कहा अगर तुम चाहते हो कि तुम्हारा बेटा राजकुमार बने तो तुम्हें उसकी मां को रानी की तरह रखना चाहिए। तुम उससे नौकरानियों जैसा व्यवहार करते हो और नौकरानियों के बेटे राजकुमार नहीं बना करते। मेरी बात सुनकर बिल एक गहरी सोच में डूब गया जिससे मुझे अंदाज़ा हुआ कि वह थैरापी से कुछ सीख रहा है।

एक दिन जब बिल मुझे बता रहा था कि वह कैसे छोटी-छोटी बातों से बेकाबू हो जाता है तो मैंने उसकी आंखों में आंखें डाल कर पूछा बिल! जब तुम ड्राइव कर रहे होते हो और इशारा यलो हो जाए तो तुम क्या करते हो? कहने लगा मैं एक्सीलेटर पर पांच रखता हूं मैंने पूछा वह क्यों? कहने लगा मैं हमेशा जल्दी में होता हूं। दफ्तर जाने की जल्दी, बेटे को बेबी सीटर से उठाने की जल्दी, घर पहुंचने की जल्दी। मैंने कहा एक समझदार इंसान यल्लो इशारा देखकर एक्सीलेटर पर नहीं ब्रेक पर पांच रखता है जब तुम्हें गुस्सा आने लगता है तो तुम मनोवैज्ञानिक तौर पर यलो ज़ोन में होते हो, और जब बेकाबू हो जाते हो तो तुम रेड ज़ोन में चले जाते हो। जब तुम्हें गुस्सा आने लगे तो कमरे से बाहर चले जाया करो और उस वक्त तक बाहर रहा करो जब तक तुम वापस ग्रीन ज़ोन में नहीं आ जाते।

बिल कुर्सी में उठ कर बैठ गया और कहने लगा डॉक्टर साहब! मुझे बात समझ आ गई है मैं वादा करता हूं कि मैं आज से ही आपकी सलाह पर अमल करना शुरू करूंगा। आप एक हमदर्द डॉक्टर हैं।

इस इंटरव्यू का बिल के क्लिन पर बड़ा असर हुआ और उसके स्वभाव में बदलाव आना शुरू हो गया। दो हफ्तों के बाद नैसी आई और कहने लगी, डॉक्टर साहब! आपके ग्रीन ज़ोन फ़्लसफ़े का बहुत फ़ायदा हो रहा है। कुछ ही महीनों में बिल ने अपने गुस्से को कंट्रोल करना सीख लिया और उनकी शादी तलाक से बच गई। मैंने आखरी इंटरव्यू में बिल को शाबाशी दी और कहा कि इसकी थैरेपी का उसके बेटे को भी फ़ायदा होगा और बड़ा होकर वह भी अपनी पत्नी की इज़्जत करेगा। जाने से पहले जब बिल ने मुझे गले लगाया तो उसकी आंखों में आंसू और उसकी पत्नी के चेहरे पर मुस्कुराहट थी।

बिल और नैसी के इलाज के बाद मैंने ग्रीन ज़ोन फ़्लसफ़े को दूसरे मरीजों पर आजमाया और मुझे यह जानकर खुशी हुई कि उन्होंने भी उसे बहुत प्रभावी पाया धीरे धीरे अगले कुछ

सालों में मैंने ग्रीन ज़ोन फ़लसफ़े की बुनियाद पर एक इमारत बना डाली, और कुछ किताबें लिखी।

शांतिपूर्ण ग्रीन ज़ोन ज़िंदगी की तरफ़ सात कदम :

एक परिचय

अपनी तीस साल की पेशेवर ज़िन्दगी, प्रयोगों और टिप्पणियों की बुनियाद पर हमने आपके लिए एक खास ग्रीन ज़ोन प्रोग्राम बनाया है, जो आपको एक सेहतमंद, खुशहाल और शांतिपूर्ण ज़िंदगी बनाने में मदद करेगा। हमने शांति पूर्ण ज़िंदगी की तरफ़ सफ़र को सात हिस्सों में बांटा है। इस मंज़िल की तरफ़ आपको सात कदम उठाने हैं और हमने हर कदम के लिए एक हफ़्ते का समय सोचा है। इस सफ़र में आसानी पैदा करने के लिए हमने आपके लिए कुछ अभ्यास भी बनाए हैं और अपनी मरीज़ा मिशेल के पत्र का अनुवाद भी किया है, क्योंकि उसने अपने सफ़र के सातों कदम की कहानी बड़ी खूबसूरती से बयान की है। इस कहानी से आपको हौसला मिलेगा कि अगर मिशेल वह कदम उठा सकती है तो आप भी सात कदम उठाकर एक शांतिपूर्ण ग्रीन ज़ोन ज़िन्दगी बनाने में कामयाब हो सकते हैं। मिशेल अपनी ग्रीन ज़ोन कहानी की शुरुआत इन शब्दों में करती हैं

डियर डॉक्टर सोहेल!

जब मैं पहली बार आपसे मिलने के लिए आई थी तो ज़िन्दगी का दायरा मुझ पर तंग हो चुका था। स्कूल में मेरे संबंध सबसे बिगड़ चुके थे मेरे साथी टीचर्स और स्टूडेंट सब मुझसे नाराज़ थे और मैं भी उनसे कष्टप्रद (बेज़ार) थी।

एक हाई स्कूल की टीचर होने की हैसियत से मुझे अक्सर बिगड़े हुए बच्चों और उनके माता-पिता से वास्ता पड़ता था, जो मेरे लिए लोहे के चने चबाने के बराबर था। मेरे प्रिंसिपल और वाइस प्रिंसिपल भी मुझसे नाराज़ थे क्योंकि मैं उनकी तरफ़ से दी गई हिदायत (सलाह) पर अक्सर सवाल उठाकर उन्हें नाराज़ कर देती थी।

मेरे सहकर्मी चाहते थे कि मैं अपना काम करने के साथ-साथ उनके काम में भी मदद करूं और मेरे इंकार करने पर वह बहुत गुस्सा हो जाते थे। काम पर होने वाली सब कठिनाइयाँ मेरी घरेलू ज़िन्दगी पर भी बुरी तरह प्रभाव डालती थीं। मेरे पति की नाराज़गी और

बदमिजाज़ी की वजह से हमारी खुशगवार शादीशुदा ज़िन्दगी भी बस एक हसीन याद बनकर रह गई थी। घर में हर समय चींख पुकार और गाली-गलौज का माहौल रहता और एक दूसरे पर व्यंग और नफ़रत भरे जुमले बोलना मामूल की बात थी।

इन सब हालात का बहुत बुरा असर हमारे बच्चों पर हो रहा था। खासतौर पर हमारा मंझला बेटा अपना सारा दुख और गुस्सा सहपाठियों पर लड़ाई झगड़े की सूरत में उतारता, और अपने शिक्षक के साथ बदतमीजी करता, उन्हें गालियां देता और अगर वह सख्ती करते तो उन्हें आत्महत्या करने की धमकी देता। सिर्फ़ ग्यारह साल की उम्र में मेरे उस बेटे ने ना सिर्फ़ मेरी बल्कि अपने दोनों भाइयों की ज़िन्दगी नरक बना रखी थी। मेरे और उसके बीच तनाव की वजह से मेरे रिश्ते अपनी मां से भी खराब हो रहे थे। वैसे तो मेरी कभी भी अपनी मां से ज़्यादा नहीं बनी थी मगर अब तो हालात बद से बदतर होते जा रहे थे।

मेरे कुछ ही गिने-चुने दोस्त थे जिनके कंधे पर सर रखकर रोना मेरा रोज़ का मामूल बन चुका था। मेरी वजह से मेरे दोस्त भी उदास हो जाते थे और धीरे-धीरे मुझसे दूरी बना रहे थे। जब मुझे खुश रहने का कोई और रास्ता दिखाई नहीं दिया तो मैंने सामयिक खुशी हासिल करने के लिए बहुत ज़्यादा शॉपिंग करना शुरू कर दिया और जल्द ही नौबत दिवालियापन (बैंक क्रपसी) तक पहुंच गई।

अब जबकि मेरी ज़िन्दगी आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी से पूर्ण रूप से बदल चुकी है मगर अब भी मुझे यह सब बातें एक डरावने सपने की तरह याद हैं।

जब मैंने आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी की किताब पढ़नी शुरू की तो मुझे कुछ प्रोत्साहन मिला कि मेरी बदहाल ज़िन्दगी में भी कुछ बेहतरी आ सकती है। आपने न सिर्फ़ मुझे हौसला दिया बल्कि उम्मीद की एक किरण भी दिखाई। आपकी मदद से मैंने ग्रीन ज़ोन थेरेपी में हिस्सा लेना शुरू किया। मुझे पता चला कि यह मनोवैज्ञानिक इलाज है और मुझे अपने हालात और आदतों को सुधारने के लिए इस इलाज की ज़रूरत है।

आपने मुझे बताया और समझाया कि यह इलाज असल में तीन जज़्बाती कैफ़ियात को बयान करता है। जिन्हें आपने बड़ी खूबसूरती से रेड येलो और ग्रीन ज़ोन में बांटा है।

ग्रीन ज़ोन

मुझे अंदाजा हुआ कि ग्रीन ज़ोन सोच की वह खूबसूरत मंज़िल है, जब इंसान को ज़िन्दगी खूबसूरत लगना शुरू हो जाती है। जब इंसान दुखों की कैद से अफ़्राद होकर उनको अपनी ताकत बना लेता है और ज़िन्दगी में आगे बढ़ने के काबिल हो जाता है।

येलो ज़ोन

येलो ज़ोन का मतलब है कि इंसान अपने आप को ऐसे हालात का शिकार पाता है जब वह हर छोटी से छोटी बात पर परेशान हो जाता है और उसका बस नहीं चलता कि किस तरह वह हर एक से अपनी जान छुड़ाकर बस अकेला रह जाए।

रेड ज़ोन

रेड ज़ोन में इंसान धीमे स्वर में बात करना भूल जाता है। बदतमीज़ी से लेकर गाली-गलौज के बग़ैर बात करना नामुमकिन हो जाता है।

जब मैं आपके पास इलाज के लिए आई थी तो मैं अपनी ज़िन्दगी रेड ज़ोन में गुज़ार रही थी, उस समय मैं न सिर्फ़ बहुत ज़्यादा अकेलेपन का शिकार थी बल्कि ज़िन्दगी से पूर्ण रूप से बेज़ार थी।

मैं इतनी अकेली थी कि मुझे लगता था कि मेरे पास एक भी हमदर्दी करने वाला व्यक्ति नहीं है। जब मेरी मुलाकात आपसे हुई तो एक लंबे अरसे के बाद ज़िन्दगी में एक सकारात्मक बदलाव आया।

पहला कदम :अपनी भावनाओं के बदलाव के संबंध में जानकारी

आप किसी भी पेशे से जुड़े हों, उदाहरण के तौर पर आप टीचर,नर्स,गृहणी, कंपनी के मालिक,कानूनदान,प्रोफेसर,किसान या फिर कोई कारोबारी व्यक्ति हों; पेशा कोई भी हो यकीनन आपके पेशे की अहमियत आपके ज़िन्दगी गुज़ारने के तरीके को बेहतर बनाने की अहमियत से कम है।

हम समझते हैं कि आप ज़िन्दगी में भौतिक आराम हासिल करने के साथ-साथ एक खुशगवार, सेहतमंद और शांतिपूर्णज़िन्दगी अपनाने के हकदार भी हैं। और इस तरह की शांतिपूर्णज़िन्दगी को हम ग्रीन ज़ोन जीवन शैली कहते हैं।

लेकिन इससे पहले कि हम आपके साथ इस फ़लसफे की कुछ व्यवहारिक विवरण शेयर करें,आइए हम आपको ग्रीन ज़ोन फ़लसफे के बुनियादी उसूलों से के बारे में बताएं जो कि बुनियादी तौर पर तीन तरह के इमोशनल ज़ोन या (जज़बाती कैफ़ियात) की अवधारणाओं पर आधारित है।

हम इन भावनात्मक स्थितियों को ट्रैफ़िक लाइट्स के प्रतीक का इस्तेमाल करते हुए हरा पीला और लाल ज़ोन का नाम देते हैं।

उदाहरण के तौर पर जब आप शांतिपूर्ण और खुशगवारज़िन्दगी गुज़ार रहे हों तो आप अपने हरे या ग्रीन ज़ोन में होते हैं जब आप थोड़ा दुखी परेशान या गुस्से में हो तो आप अपने पीले यानी यलो ज़ोन में होते हैं और उस समय जब आप बहुत ज़्यादा नाराज़,उदास या परेशान हो जाएं और आपका गुस्सा इस हद तक बढ़ जाए कि आप अपना कंट्रोल खो बैठें तो आप अपने लाल या रेड ज़ोन में होते हैं।

हर व्यक्ति अपने जज़बात को महसूस करने और उसके इज़हार में अलग-अलग हो सकता है और वह अपने जज़बाती ज़ोन को अलग अलग अंदाज़ में महसूस करता है।

यह किताब आपके अपने ग्रीन ज़ोन यानी शांति पूर्ण ज़िन्दगी को पहचानने और फिर वहां बसेरा करने में मददगार साबित हो सकती है।

ग्रीन ज़ोन लाइफ़ स्टाइल बनाने के लिए सबसे पहला और विशेष कदम जागरूकता है जो कि अपने जज़बात को पहचानने के लिए एक सादा लेकिन असरदार तरीका है। जज़बात से आगही के अंतर्गत हम हमेशा यह जानते हैं कि हम किस समय किस तरह के जज़बात महसूस कर रहे हैं और किस तरह के जज़बात का संबंध किस रंग (ग्रीन येलो या रेड)ज़ोन से है।

आगही हम को न सिर्फ़ हमारे ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद देने के लिए एक विशेष हिस्सा है बल्कि उसके ज़रिए हम अपनी जज़बाती कैफियत से परिचित होकर अपने नकारात्मक जज़बात को भी अपने कंट्रोल में रख सकते हैं।

आपको अपनी ज़िन्दगी में किसी भी तरह का सकारात्मक बदलाव लाने के लिए सबसे पहले ज़िन्दगी पर अपनी पकड़ मज़बूत करने की ज़रूरत होती है और इस बात से आगही कि आप किसी भी वक्त जज़बाती तौर पर कैसा महसूस कर रहे हैं न सिर्फ़ आपको हैरतअंगेज़ तौर पर मज़बूत करता है बल्कि आपकी ज़िन्दगी आपको पूरी तरह से अपनी मुट्ठी में महसूस होती है।

यह बात चौंका देने वाली है कि मामूली सी जज़बाती आगही आपके व्यक्तित्व को कैसे मज़बूत करती है, और आपको कैसे अपनी ज़ात और माहौल पर पूर्ण रूप से कंट्रोल महसूस कराती है। बेशक यह एक दुखद सच्चाई भी है कि हम में से बहुत सारे व्यक्ति अपनी दैनिक जीवन बगैर कुछ सोचे समझे और प्रतिदिन होने वाले नए ताज़रबत को सराहे बगैर गुज़ारते हैं। बहुत सारे व्यक्ति दैनिक जीवन गुज़ारते हुए हज़ारों तरह के अच्छे बुरे जज़बात की शिद्दत को महसूस तो करते हैं, मगर जज़बात के बारे में आगही ना होने के की वजह से खुशगवार लम्हों से भरपूर तरीके से आनंदित नहीं हो पाते वह ज़िन्दगी के मामलात को सोचे समझे और जाने बगैर कि उनके किस व्यवहार किस अमल या किन शब्दों से किसी दूसरे या फिर उनके अपने ऊपर क्या असर डालेंगे बहुत से कदम उठाते हैं।

जज़बात से आगही के बाद जब आप अपने व्यवहार पर गौर करेंगे तो यकीनन इस काबिल हो जाएंगे कि दैनिक जीवन में पैदा होने वाले मुश्किल हालात का न सिर्फ़ होशपूर्वक जायज़ा लें, जिससे अनुकूल रूप से उसका मुकाबला भी कर सकेंगे।

अगर आप अपने जज़बात से वाकिफ़ नहीं हैं, तो फिर आप आसानी से नकारात्मक व्यवहार; जैसे गुस्से और परेशानी में पीड़ित होकर न सिर्फ़ यलो ज़ोन में दाखिल हो जाएंगे बल्कि मुमकिन है नकारात्मक जज़बात का यह दबाव आपको और ज़्यादा तकलीफ़ में डाल दे,और आप गुस्से में आकर कुछ ऐसे कदम उठाएं जो आपको रेड ज़ोन में दाखिल कर दे।

चलिए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं-----

पहले कदम के दौरान जब मैं अपने जज़बात से आगाही हासिल कर रही थी तो मुझे होशपूर्वक(शऊरी तौर पर) सीखना पड़ा कि मेरे कौन से जज़बात का संबंध किस रंग के ज़ोन से है।

जल्द ही मुझे मालूम हो गया कि ग्रीन ज़ोन में मेरी वह तमाम अनुकूल चेतनाएं और भावनाएं हैं जो मुझे आनंदित महसूस कराते हैं।

यलो ज़ोन में होने का मतलब है कि या तो मैं किसी उलझन का शिकार हूं या फिर किसी का कोई व्यवहार मुझे दु ख पहुंचा रहा है।

मैंने अवलोकन (मुशाहेदा) किया कि ऐसे जज़बात महसूस करते हुए मेरा व्यवहार काफी प्रतिकूल हो जाता है। मेरी आवाज़ न सिर्फ़ ऊंची होना चाहती है,बल्कि मैं सामने वाले को बुरी और दिल दु खा देने वाली बातें कहने के लिए भी पूरी तरह से तैयार होती हूं।

इसी तरह रेड ज़ोन का मतलब है कि मैं पूरी तरह से जज़बाती टकराव का शिकार हो चुकी हूं और चीख-पुकार के साथ-साथ लोगों के लिए अपशब्द इस्तेमाल कर रही हूं। ऐसी परिस्थिति के दौरान मैं पूरी तरह से डिप्रेशन,अकेलेपन और मायूसी का शिकार महसूस करती हूं और किसी तरह से भी सक्रिय नहीं हूं।

जैसे ही मैंने जज़बात को उन रंगों से जोड़कर अलग-अलग खानों में बांटा मुझे यह पहचानने में काफी आसानी हुई कि मैं किन हालात में कैसा महसूस करती हूं और किस तरह के एहसासतात पर मेरी तरफ़ से कौन सी प्रतिक्रिया आती है। (रुदे अमल आते हैं)।

मैं थेरेपी की शुरुआत में हमेशा येलो और रेड ज़ोन में रहा करती थी जो उस समय मेरे लिए स्वीकार्य (काबिले कुबूल) था,क्योंकि अब कम से कम मुझे यह तो मालूम हो गया था कि मैं किस जज़बाती कैफियत में हूं। इसके अतिरिक्त मेरे जज़बात की आगाही ने मुझे मेरी ग्रीन

ज़ोन डायरी लिखने में भी काफी मदद दी।

अब आती है आपकी बारी-----+

अभ्यास नंबर 1 आपकी ग्रीन ज़ोन डायरी

दिन के अलग-अलग समय में यह सवाल अपने आपसे पूछें कि आप इस समय किस जज़बाती कैफियत या ज़ोन में हैं, सिर्फ इसलिए कि आपको बार-बार अपनी जज़बाती कैफियत को चेक करना याद रहे। आप दिन भर में अलग-अलग कामों के दौरान उदाहरण के तौर पर सुबह दांत ब्रश करते या नाश्ता करते हुए दोपहर के या रात के खाने के दौरान और खासतौर पर जब आप सिग्नल बंद होने पर उसके खुलने का झेज़ार कर रहे हों तो सोचें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और यह कौन सा ज़ोन है।

यह अभ्यास आपको ग्रीन ज़ोन सिद्धांत का आसान इस्तेमाल सिखाएगा, आपके जज़बात से आगाही दिलाएगा और इस सिद्धांत को आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएगा।

आपकी आसानी और जज़बात का रिकॉर्ड रखने में मदद देने के लिए यह मशवरा है कि दिन के समाप्त होने पर कुछ पल निकाल कर सोचें कि आज का दिन कैसा गुज़रा? फिर ग्रीन ज़ोन डायरी में लिखें कि हर ज़ोन में आपने लगभग कितना समय गुज़ारा। किस किस काम के दौरान आप कौन से ज़ोन में थे।

कोशिश करें कि पूरे चौबीस घंटों के बारे में लिखें जिसमें रात की व्यस्तता शामिल हो। जैसा कि अगर आप रात में शांति से और गहरी नींद सोए तो वह समय आपके ग्रीन ज़ोन में आएंगे। अगर आंख रात में कई बार खुली और हर बार भ्रम और घबराहट का सामना करना पड़ा तो वह यलो ज़ोन है। जबकि अगर आप अनिद्रा का शिकार हुए या डरावने सपने रात भर परेशान करते रहे तो आप रेड ज़ोन में थे।

आपकी ग्रीन ज़ोन डायरी

आपके अपने ग्रीन ज़ोन की खोज

नाम

दिन

तारीख दिनांक

ज़ोन ग्रीन यलो रेड

आपने किस ज़ोन में कितने घंटे गुजारे

उस समय किस ज़ोन में क्या हो रहा था

दूसरा कदम: आपकी अपने जज़बात में तब्दीली से आगाही

प्रतिदिन ग्रीन ज़ोन डायरी लिखते और अपने जज़बात के बारे में लिखते हुए आप अपने प्रतिदिन की दिनचर्या में बदलाव महसूस करना शुरू कर देंगे और यह आगाही धीरे-धीरे आपको इस बात से भी अवगत कराएगी कि वह कौन से व्यक्ति या हालात और आयोजन होते हैं जो आपको ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद देते हैं। इसी तरह उन व्यक्तियों और ना पसंदीदा हालात की तरफ़ भी इशारा करेगी जो आपके नकारात्मक जज़बात की वजह बनते हैं और आपको यलो ज़ोन और रेड ज़ोन की तरफ़ धकेल कर दुःख, गुस्सा और तकलीफ़ की वजह बनते हैं।

इस चरण में सबसे विशेष काम यह है कि डायरी में लिखे गए उन व्यक्तियों और हालात का जायज़ा लिया जाए जिनका संबंध आपके सकारात्मक और नकारात्मक जज़बात के बहाव से जुड़ा है। क्योंकि उन व्यक्तियों और हालात के बारे में (आगाही) जागरूकता आपको अपने जज़बाती पैटर्न को समझने में मदद देगी और आप यह जानकर कि किस व्यक्ति या हालात की कौन सी प्रक्रिया आपके जज़बात पर किस तरह प्रभावशाली होती है, आप अपनी नकारात्मक प्रतिक्रिया बदल सकते हैं।

दूसरी तरफ़ बाहरी कारकों की आगाही और प्रभाव के अतिरिक्त यह भी जानने की ज़रूरत है कि आपकी खुद से रिश्ते की प्रकृति कैसी है (रिश्ते की नौइयत कैसी है)। क्या वह रिश्ता एक मेहरबान दोस्त के रिश्ते जैसा है या फिर किसी ऐसे रिश्तेदार या मोहल्लेवासी के रिश्ते जैसा जो आप के व्यक्तित्व की लगातार आलोचना करता है और बार-बार आपकी कमियों और नाकामियों की याद दिलाना अपना फ़र्ज समझता है।

दिन भर जो भी सकारात्मक या नकारात्मक सोच आपको घेरे रहती हैं उनका आप पर बहुत गहरा (असर होता है) प्रभाव पड़ता है। दिन भर आपकी अपने आप से जो भी अच्छी बुरी बातचीत चलती रहती है उसका न सिर्फ़ आपके आत्मसम्मान पर बहुत गहरा असर होता है बल्कि बाहरी कारक आपको किस तरह प्रभावित करते हैं इस बात का संबंध भी काफी हद तक आपकी अंदरूनी सोच से ही है।

अगर आपका आत्मसम्मान कम है तो आपकी सोच का बहाव भी नकारात्मक होता है। आप अपने आप पर दिल ही दिल में आलोचना करते हैं। और अपने आप को दोष देते हैं। सोचते हैं कि आप एक बेकार इंसान हैं।

आपने ज़िन्दगी में कुछ हासिल नहीं किया और आप एक नाकाम इंसान हैं। आप न अच्छे जीवन साथी हैं, न अच्छे माता-पिता हैं, न तो अच्छे कर्मचारी हैं यहां तक कि अच्छे इंसान भी नहीं हैं।

अगर इनमें से कोई भी नकारात्मक सोच लगातार आपके दिमाग में डेरा डाले रहती है तो इसका मतलब है कि आप अक्सर येलो और रेड ज़ोन में रहते हैं और यह नकारात्मक सोच का बहाव आपको ज़िन्दगी के बहुत से सकारात्मक प्रयोगों (तज़रबों) को नकारात्मक अंदाज़ में देखने पर मजबूर करता है।

आपमें आत्मसम्मान की कमी और अपने आप के बारे में संदेह आपकी ज़िन्दगी के रंगों को फीका करके आपको यकीन दिलाते हैं कि ज़िन्दगी आप पर मेहरबान नहीं है। इस नाइंसाफी पर आप हर वक्त दुख और गुस्से में घिरे (मुब्तला) रहते हैं और यह जज़बाती कैफियत आपको येलो और रेड ज़ोन में रखे रहती है।

किसी महान (दाना) इंसान का कहना है कि ज़िन्दगी एक समंदर है और इंसान का दिल उसमें तैरती एक नाव। जब तक नाव मज़बूत है परेशानी की कोई बात नहीं, लेकिन अगर नाव में एक छेद हो जाए और दो गैलन पानी नाव के अंदर भर जाए तो वह दो गैलन पानी समंदर में मौजूद दो हज़ार गैलन पानी से ज़्यादा खतरनाक साबित होता है।

जिन लोगों के अंदर संपूर्ण आत्म सम्मान होता है उनका दिल खुशियों से भरा होता है और मज़बूत होता है, और जिनका आत्मसम्मान कम हो उनके दिल में छेद होता है। आत्मसम्मान की कमी उन्हें दैनिक जीवन की छोटी से छोटी समस्या से निपटते हुए भी गहरी उदासी मायूसी और डिप्रेशन में डाल देती है।

चलिए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं।

दूसरा कदम

मेरे लिए अपनी भावनाओं को समझना और उसमें बदलाव को महसूस करना आसान था,

क्योंकि मुझे सिर्फ यह जानना था कि मैं कब येलो और रेड ज़ोन में चली जाती हूँ। इसके लिए मुझे अपने आप से कुछ प्रश्न करने पड़े।

*वह कौन से कारक हैं जो मुझे येलो और रेड ज़ोन में ढकेल देते हैं?

*वह क्या माहौल और कौन से व्यक्ति हैं जिनके साथ मैं येलो ज़ोन में महसूस करती हूँ?

*कब हालात मेरे कंट्रोल से बाहर हो जाते हैं और मैं येलो ज़ोन से रेड ज़ोन में चली जाती हूँ?

इन प्रश्नों के उत्तर ढूँढते हुए कुछ चीजें फौरन मेरे दिमाग में आयीं।

जैसे कि जब भी मैं एक व्यस्त और थका देने वाले दिन के बाद घर की दहलीज़ पर पैर रखूँ तो मेरे पति और बच्चों की तरफ़ से प्रश्नों की बौछार शुरू हो जाती है। आम तौर पर मुझे अपने कोट उतारने और पर्स लटकाने से पहले फोन पर आए हुए किसी संदेश से निपटना पड़ता है, या बच्चों की स्कूल की डायरी में स्कूल की तरफ़ से भेजे गए संदेश पढ़ते हुए किसी को इस बात का जवाब देना होता है कि रात का खाना कब मिलेगा और उसमें क्या पकाया जाएगा या फिर किसी को कहीं ड्राइव करके ले जाना होता है।

अक्सर ऐसे हालात मुझे परेशानी और गुस्से में डाल देते हैं जो कि तमाम रेड ज़ोन जज़बात हैं।

येलो और रेड ज़ोन से दूर रहने के लिए मुझे पूरी कोशिश करनी पड़ती है कि ऐसे प्रयोग करूँ जो मुझे ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद दें।

अब आती है आपकी बारी

अभ्यास नंबर दो

आपकी ग्रीन ज़ोन डायरी

अपनी ग्रीन ज़ोन डायरी में प्रतिदिन दिन समाप्त होने पर कुछ समय निकालकर ज़रूर लिखें। जो कि आपको न सिर्फ़ आपके जज़बाती निज़ाम (emotional zones) से आगाही दिलाएगा बल्कि आपकी जज़बाती कैफ़ियत में जो बदलाव होगा उनसे भी आपको आगाह करेगा।

इस बीच आप अपनी जज़बाती कैफियत का खास जायज़ा लेंगे। आप ध्यान पूर्वक अवलोकन करेंगे कि किन लोगों के साथ और किन क्रियाओं(सरगर्मियों) के दौरान आप कैसा महसूस करते हैं और वह एहसासात किस तरह आप पर प्रभाव (असर अंदाज़) डालते हैं।

अभ्यास नंबर 3

इस बीच जब भी आप अपने आप से बात करें तो अपनी सोच के धारे को अपने जज़बाती ज़ोन (ग्रीन येलो और रेड)से जोड़ें ताकि मालूम किया जा सके कि आपका अपने आप से रिश्ता कैसा है संबंध कैसा है? और अपने आप से बात करते हुए आप अपने व्यक्तित्व पर मेहरबान या कहरमान हैं।

अभ्यास नंबर 4

ग्रीन ज़ोन डायरी में प्रतिदिन की लिखी गई बातों का हफ्ते में एक बार जायज़ा लें और खासकर वह कालम जिसमें आप लिख रहे थे कि "इस वक्त क्या हो रहा था"।

बहुत सारे व्यक्ति अवलोकन(जाएजे)के बाद ग्रीन येलो और रेड ज़ोन जज़बाती कैफियत को उन्हीं रंगों से (नुमाया) चिन्हित भी कर देते हैं ताकि एक ग्रुप से सम्बंध रखने वाले अलग-अलग जज़बात की निशानदेही हो सके। आप उन तमाम वाक्य और प्रतिक्रिया को अलग पेज पर भी ग्रुप की शक्ति दे सकते हैं।

मुझे ग्रीन ज़ोन में आने वाले विचार

तीसरा कदम: येलो और रेड ज़ोन से वापसी

अपने नकारात्मक स्वभाव (रवैया) की पहचान हो जाने के बाद आपको अगले कदम में सीखना होगा कि येलो और रेड ज़ोन से वापसी कैसे की जाए। आत्मविश्वास का यह सफ़र आपकी ज़िन्दगी पर आप की पकड़ मज़बूत महसूस कराएगा।

जब आपने किसी व्यक्ति को यह मौका दिया कि वह आपको यलो ज़ोन में धकेल दे। या फिर कभी किसी ऐसी परिस्थिति से दो-चार हुए कि आपने अपने आपको रेड ज़ोन में महसूस किया तो इसका मतलब है कि उस समय आप ज़जबाती तौर से बहुत कमज़ोर महसूस कर रहे थे और आप अपनी सारी ताकत उस व्यक्ति या परिस्थिति से निपटने में खर्च कर चुके थे मगर अब रेड ज़ोन की खाई में गिरने के बाद यह भी आप ही की ज़िम्मेदारी है कि उस खाई से बाहर आएँ और अपने आप को दोबारा ग्रीन ज़ोन में वापस लाएं।

हम सब इंसान हैं और इंसान गलती का पुतला है इसलिए गलतियाँ तो हम सब से होती हैं और हम सब समय-समय पर येलो और रेड ज़ोन में दाखिल हो जाते हैं, मगर बजाय इसके कि हम वहाँ स्थाई पड़ाव डाल लें, हमें उस पड़ाव को अस्थायी बनाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए।

अगर हम चाहें तो हमारी येलो और रेड ज़ोन से वापसी आसान हो सकती है। जैसे कि कुछ आराम करना या फिर किसी हमदर्द मेहरबान दोस्त से बात करना या फिर किसी ऐसे समझदार बुजुर्ग या घर वाले से सलाह लेना जो आपके दिल के करीब हो।

जब आप अपने मेहरबान दोस्तों और प्यार करने वाले अजीज़ रिश्तेदारों से बात करते हैं तो एक तो आपका दिल हल्का हो जाता है और दूसरे उनके कुछ कहे बगैर ही आपको इस बात का यकीन हो जाता है कि आप जो महसूस कर रहे हैं वह विशेष है।

मगर याद रहे कि उनकी इस मदद के लिए भी आपका उनसे राबता करना ज़रूरी है। मेलजोल बढ़ाना ज़रूरी है। आप उनसे मुलाकात या फोन के ज़रिए राबता करके सलाह मांगें। ऐसा करने से न सिर्फ आप अपने मानसिक तनाव में कमी ला सकते हैं बल्कि अपना

अधिक से अधिक समय भी ग्रीन ज़ोन में गुज़ार सकते हैं।

देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं।।

तीसरे चरण में येलो और रेड ज़ोन से वापसी के दौरान मैंने सबसे पहले मालूम किया कि मुझे क्या-क्या करने से खुशी महसूस होती है।

मैं ऐसा क्या काम करूं कि जिसके करने से मैं ग्रीन ज़ोन में रहूं।

और फिर मैंने वह सारे काम किए जिनसे मुझे ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद मिली। जैसे कि मुझे मालूम हुआ कि कुछ देर अकेले अपने साथ समय व्यतीत करना (वक्त गुजारना) मेरे अंदर धीरज को बढ़ाता है। लिहाज़ा उस समय थैरेपी में मेरा होमवर्क अपने साथ प्रतिदिन एक घंटा गुजारना होता था। शुरू शुरू में तो ऐसा करना लगभग नामुमकिन सालगा क्योंकि बाहर मेरी नौकरी और घर में तीन बच्चों के साथ घरेलू ज़िम्मेदारियां। जैसे कि बच्चों को होमवर्क में मदद करना, उनके कपड़े और खाने-पीने का ध्यान रखना और सबसे बढ़कर उनके आपस के झगड़े हल कराना। इसके साथ साथ सुबह के लिए अपनी तैयारी और क्लास के बच्चों के होमवर्क और टेस्ट पेपर चेक करना, ऊपर से सोने पर सुहागा यह कि पति की नौकरी का समय शाम का था जिसकी वजह से वह मेरी मदद करने में असमर्थ थे। ऐसे में पूरा एक घंटा रोज़ाना अपने लिए निकालना नामुमकिन था।

मगर अपने आप को ग्रीन ज़ोन में रखने के लिए मैंने कोशिश करके किसी ना किसी तरह समय निकाल ही लिया। शुरू में तो पूरा एक घंटा निकालना मुश्किल हुआ मगर बाद में अपने मकसद में कामयाब हो गई। जिसके नतीजे में पहले पहल तो सिर्फ मेरी शामें बेहतर हुईं। अब मैं ज्यादातर शाम का समय ग्रीन ज़ोन में यानी पुर सुकून और और संतुष्ट गुज़ारने लगी और बाद में यह समय बढ़कर पूरा दिन और फिर पूरे हफ्ते में बदल गया।

कुछ महीने बाद और भी छोटी-मोटी तब्दीलियों के ज़रिए मैं पूरे दो हफ्ते ग्रीन ज़ोन में गुज़ारने लगी। जिसमें न सिर्फ बहुत खुश और संतुष्ट महसूस करती रही बल्कि इस दौरान मेरी सोच का बहाव सकारात्मक था और मेरे संबंध दूसरों से भी बेहतर हुए।

ग्रीन ज़ोन में ज्यादा से ज्यादा रहने की प्रक्रिया (अमल) बहुत खूबसूरत थी। एक बार जब मुझे मालूम हो गया कि ग्रीन ज़ोन में कैसे पहुंचा जाए तो बस अब वह तरीके तलाश करने

थे जो वहां ठहरने में मदद दे सकें और यही काम अगले चरण में होना था।

अब आती है आपकी बारी॥

अभ्यास नंबर 5

मिशेल के ग्रीन ज़ोन के सफ़र की आगाही के दौरान अब आप उन सरगर्मियों की लिस्ट बनाएं जो आपको करना पसंद है और जो आपको ग्रीन ज़ोन में रहने में मदद देंगी। उदाहरण के तौर पर।

कोई दिलचस्प किताब पढ़ें

अपनी पसंदीदा फिल्म देखें

म्यूज़िक सुनें

किसी दोस्त से मिलें।

अभ्यास नंबर 6

अपने लिए एक ग्रीन ज़ोन घंटे की व्यवस्था करें

कोई नया शौक अपनाएं या किसी पुराने शौक की तरफ़ लौटें।

चौथा कदम: येलो और रेड ज़ोन की रोकथाम

अपने सकारात्मक और नकारात्मक रवैया के बहाव को अच्छी तरह समझने के बाद अब आप अगले चरण के लिए तैयार हैं।

अगला चरण रोकथाम का चरण है। अब जबकि आप जान चुके हैं कि कुछ लोगों से मुलाकात और बातचीत करना आपको हमेशा यलो ज़ोन में धकेल देते हैं, या कुछ ना पसंदीदा हालात आपको रेड ज़ोन में जाने पर मजबूर कर देते हैं तो उन तमाम स्थितियों और घटनाक्रम को दोबारा मन में दोहरा कर सोचें कि आपकी प्रतिक्रिया उन हालात में कैसे भिन्न (मुख्तलिफ़) हो सकती थी। ताकि आप भविष्य में खुद को यलो या रेड ज़ोन में जाने से रोक पायें।

यह भी हो सकता है कि आप निराशा की उस चोटि पर हों जहां से किसी तरह की सकारात्मक प्रतिक्रिया की गुंजाइश ही नज़र नहीं आती हो, और आप अपने आप को इस मुश्किल परिस्थिति के जाल में इस बुरी तरह फंसा हुआ महसूस करते हैं कि बचाव की कोई सूरत ही दिखाई न देती हो, मगर याद रखें कि दर असल एक ही परिस्थिति को अलग-अलग तरीकों से संभाला जा सकता है जिनके बारे में हमने पहले कभी सोचा भी नहीं होता। असल में एक ही परिस्थिति को अलग-अलग तरीकों से संभाला जा सकता है जिनके बारे में हमने पहले कभी सोचा भी नहीं होता।

जैसा कि अगर आप अपनी परेशानी अपने किसी दोस्त पर ज़ाहिर करेंगे तो यकीनन हैरान रह जाएंगे कि एक ही परिस्थिति के बारे में उसकी राय आप से कितनी अलग है, जो कि आपको (मसले) मुद्दे का हल निकालने में मदद देगी।

इन तमाम जानकारियों को हासिल करने के बाद अब आप अपने लिए एक कार्ययोजना बना सकते हैं। जिसके ज़रिए आपको येलो और रेड ज़ोन में धकेलने वाले तत्व से या तो मुकम्मल बचने में मदद मिलेगी या कम से कम आप इस काबिल हो जाएंगे कि उन लोगों और हालात का सामना कम से कम होगा। इस सिलसिले में आप हमारे क्लीनिक में

परीक्षण की हुई तकनीक "इमोशनल रेनकोट " "जज़बाती बरसाती" को भी अपना सकते हैं। जो आपको यकीनन ग्रीन ज़ोन में पड़ाव डालने में मददगार साबित होगा।

जज़बाती बरसाती का सहारा कैसे लिया जाए

हमने बहुत सालों की मेहनत के बाद जज़बाती बरसाती के सिद्धांत को अपने क्लीनिक में आने वाले मरीजों के लिए पेश किया।

जज़बाती बरसाती एक प्रतीकात्मक शब्द है जो उस रणनीति के लिए इस्तेमाल की जाती है जो मस्तिष्क पर नकारात्मक भावनाओं की बौछार के समय बताती है कि जज़बाती बरसाती पहनकर उन नकारात्मक जज़बात से कैसे बचा जा सकता है। ज़्यादातर यह रणनीति पहले से सोच समझ कर तैयार की जाती है ताकि समय पर काम आ सके।

हमारे बहुत से दोस्त और मरीज इस तरह की रणनीति को मुश्किल परिस्थिति से निपटने के लिए बहुत असरदार मानते हैं। चलें इस सिलसिले में कुछ उदाहरण देखते हैं।

1-एक मरीज की ज़बानी। शुक्रवार की शाम को काम के बाद अगर मुझे किसी दोस्त से मिलने जाना है तो इस बात का ध्यान आते ही कि मुझे ट्रैफिक जाम से वास्ता पड़ेगा, मैं रेड ज़ोन में पहुंच जाया करता था, मगर अब मैं पहले ही अपने दोस्त को फोन करके बता देता हूं कि मुझे पहुंचने में देर हो सकती है इसके अतिरिक्त मैं अपने कुछ पसंदीदा गानों की सीडी भी अपने साथ रख लेता हूं ताकि अगर ट्रैफिक में फँसूँ तो रास्ते भर म्यूज़िक से लुत्फ उठा सकूँ।

2-एक और मरीज जिसको अपने भाई से बहुत लगाव है, मगर अपनी भाभी से नहीं बनती है। अपने आप को ग्रीन ज़ोन में रखने के लिए भाई से मुलाकात उसके घर जाकर करने के बजाय किसी पार्क या रेस्त्रां में करता है।

3-एक दोस्त का कहना है कि वह अपनी बहन को अपनी जान से ज़्यादा अज़ीज़ समझती है मगर उसका बहनोई उसे एक आंख नहीं भाता। आगे यह भी कहती है कि उसकी बहन ने एक पागल से शादी की है जो गुस्से की हालत में दरिंदा बन जाता है। इस परिस्थिति में बहन के बच्चे ही सिर्फ बचाव का रास्ता हैं। जब बच्चे पास हों तो उसका बहनोई बहन के साथ ज़्यादा बदतमीज़ी से पेश नहीं आता। लिहाज़ा मेरी दोस्त कोशिश करके उसी समय में बहन

को मिलने उसके घर जाती है जब बच्चे स्कूल आदि ना गए हों बल्कि आसपास हों।

4-हमारे साथ काम करने वाली एक साथी ने बताया कि उसकी मां जब कभी अकेले में उससे मिलती है तो उसके रहन-सहन पर बहुत आलोचना करती है। मगर किसी आयोजन में या फिर दूसरे घर वालों के सामने नॉर्मल रहती है। लिहाजा उसने यही रणनीति अपनाई कि उसने अपनी बहन और बच्चों की मौजूदगी में अपनी मां से मुलाकातें करनी शुरू कर दी जिससे उनका रिश्ता एक ग्रीन ज़ोन रिश्ते में बदल गया।

अब आपको अंदाज़ा हो गया होगा कि किस तरह आप थोड़ा सा समय खर्च करके अपनी ज़जबाती बरसाती को तैयार कर सकते हैं। अब आप अपने रवैये में बदलाव को ज़्यादा सहारा और मज़बूती देने के लिए लगे हाथों उन तमाम रणनीतियों को अपनी ग्रीन ज़ोन डायरी में लिखते भी जाएं।

जब आप हर मुश्किल परिस्थिति से निपटने के लिए एक रणनीति तैयार कर लेंगे तो आपका अधिक से अधिक समय ग्रीन ज़ोन यानी कि सुकून और इत्मीनान से गुज़रने लगेगा, और देखते ही देखते येलो और रेड ज़ोन यानी के बेचैनी और परेशानी में गुज़रने वाला समय कम होता चला जाएगा।

मेरे बहुत सारे दोस्त, साथ काम करने वाले लोग और मरीज़ कुछ ही हफ्तों में इस रणनीति को अपनाकर अपना अधिक से अधिक समय ग्रीन ज़ोन में गुज़ारने लगे हैं।

आइए देखते हैं मिशेल इस बारे में क्या कहती हैं।

चौथा कदम मेरे लिए थोड़ा मुश्किल था क्योंकि इसमें मुझे अपने आप को येलो और रेड ज़ोन में जाने से रोकना था। इसमें मुझे ग्रीन ज़ोन में रहते हुए येलो और रेड ज़ोन लोगों और परिस्थिति से निपटना था। जो थोड़ा मुश्किल काम था। विशेष रूप से उन लोगों के साथ निपटना जिनको ग्रीन ज़ोन थ्योरी के बारे में पता भी नहीं था।

काफी सोच विचार करने के बाद मैंने कुछ ऐसी चीजों को चुना, जिनकी मदद से अगर मैं येलो और रेड ज़ोन में चली भी जाऊं तो आसानी से वापस ग्रीन ज़ोन में आ जाती थी। इस सिलसिले में एक चीज़ जिसको मैंने विशेष रूप से अपनाया, वह यह थी कि लोगों को तुरंत

जवाब देने या ना चाहते हुए भी उनका काम करने की हामी भरने के बजाय यह कहना शुरू कर दिया कि मैं थोड़ी देर के बाद आपको जवाब देती हूं।

उदाहरण के लिए पहले अगर मेरे साथ काम करने वाला कोई व्यक्ति मुझसे कोई ऐसी मदद मांगता जिसमें मेरा बहुत समय और मेहनत लग सकती हो और मैं पहले से ही बहुत व्यस्त हूं, तो मुझे फौरन गुस्सा आ जाता था मुझे ऐसा महसूस होता था कि मदद मांगने वाला व्यक्ति बहुत सुस्त है और यह अपने हिस्से का काम मुझ पर डाल कर मुझे चालाकी से इस्तेमाल करना चाह रहा है। इनकार करना मेरे बस में नहीं था, क्योंकि उससे मुझे लगता था कि मैं एक अच्छी इंसान नहीं हूं और लोगों की मदद नहीं करना चाहती।

मेरे दिल और दिमाग के बीच एक ना खत्म होने वाली जंग जारी हो जाती। दिमाग कहता कि तुम्हें अपना ख्याल पहले रखने का हक है और दिल कहता कि लोगों की खिदमत में ही बड़प्पन है।

मगर चौथे चरण ने मुझे सिखाया कि गुस्सा करके या दिल ही दिल में कुढ़ने और बाद में दूसरों का काम कर देने के बजाय जब लोग मदद मांगे तो मैं उन्हें कह सकती हूं कि मैं थोड़ी देर बाद जवाब दूंगी, यह कहने से एक तो मुझे अपने गुस्से से भरपूर जज्बात को काबू करने का मौका मिल गया और उसके साथ ही थोड़ा समय सोच-विचार करने के लिए भी मिल जाता, जिसकी वजह से किसी की मदद करने की हामी भरने से पहले मुझे बिल्कुल सफ़ा मालूम होता था कि पहले अपने आपको प्राथमिकता देना है या दूसरों का ध्यान रखना है। चौथा चरण दरअसल मेरे लिए उस समय और आसान हो गया जब मैंने लोगों को ग्रीन ज़ोन मॉडल के बारे में बताना शुरू किया और उन्हें समझाया कि मुझे इससे किस तरह फ़ायदा हुआ।

अब आती है आपकी बारी

अभ्यास नंबर 7- आपकी ग्रीन ज़ोन डायरी

वास्तव में ग्रीन ज़ोन डायरी लिखना आपके लिए अभी तक एक बहुत जरूरी चीज़ है।

अभ्यास नंबर 8

ऐसी चीज़ों की एक लिस्ट बनाएं जिनको करने से आप येलो या रेड ज़ोन से दूर रह सकें।

अक्सर उन तमाम चीजों की लिस्ट बनाना जो आपको तुरंत येलो और रेड ज़ोन से बाहर ले आए काफी मददगार साबित हो सकता है। उदाहरण के तौर पर थोड़ी देर के लिए उस जगह को छोड़ देना जिसमें आप यलो या रेड ज़ोन का शिकार हो रहे हैं। जैसे कि कमरे से या घर से बाहर निकल जाएं। गहरी सांस भरकर दिमाग में एक से दस तक गिनती गिनें, चहल कदमी करें या फिर किसी दोस्त से बात कर लें।

आपकी येलो और रेड ज़ोन परिस्थिति जितनी ज्यादा तनावपूर्ण होगी उसके बार-बार पैदा होने की संभावना उतनी अधिक होगी। इस लिए आप को पहले से उस परिस्थिति से निपटने की तैयारी करनी पड़ेगी।

अगर आपका कोई दोस्त रिश्तेदार या कोई काम करने वाला साथी ऐसा है कि जिस पर आप बहुत भरोसा करते हों, तो वह भी आपको यह ज़जबाती बरसाती वाली रणनीति बनाने में मदद दे सकता है।

पांचवा कदम :शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन संबंधों कोस्थापित करना

जिस तरह हमारी ज़िन्दगी में व्यक्ति की भूमिका होती है उसी तरह संबंधों की भी भूमिका होती है। हर इंसानी संबंध अलग-अलग चरणों से गुज़रता हुआ अपने अंत को पहुंच जाता है। रिश्ते पैदा होते हैं जवान होते हैं और एक दिन खत्म हो जाते हैं। कभी मौत और कभी जुदाई से। हम ग्रीनज़ोन थेरेपी के ज़रिए लोगों को सिखाते हैं कि वह कैसे पहचाने कि उनके रिश्ते किस ज़ोन में बसेरा करते हैं।

खुशगवार रिश्ते ग्रीन ज़ोन में रहते हैं। इन रिश्तों में जुड़े लोग अपनी मोहब्बत और प्यार का न सिर्फ़ खुलकर इज़हार करते हैं, बल्कि समस्या का हल भी मोहब्बत और आपसी सलाह मशवरे से तलाश करते हैं।

अप्रिय संबंध या तो तनावपूर्ण यलो ज़ोन या फिर दुखद रेड ज़ोन में रहते हैं। ऐसे रिश्तों में लोग न तो अपनी सकारात्मक भावनाओं को अभिव्यक्त करते हैं, और ना ही अपनी समस्या का हल तलाश कर सकते हैं। ऐसे संबंध ज़ज़बाती और समाजी टकराव का शिकार हो जाते हैं।

ग्रीन ज़ोन के फ़लसफ़े के मुताबिक लोग तीन तरीकों से समस्या और टकराव से निपट सकते हैं।

1-resolving

2-dissolving

3-mediating

समस्या के हल के लिए दोनों तरफ़ के लोग को यह सच्चाई कुबूल करनी होगी कि उनका संबंध (टकराव) अंतर्विरोध का शिकार है और उन्हें यह भी पक्का इरादा करना होगा कि वह मिलकर इन समस्याओं का हल तलाश करेंगे ताकि वह अपने रिश्ते को खुशगवार ग्रीन ज़ोन रिश्ता बना सकें।

अगर आप किसी व्यक्ति से रिश्ता अच्छा करना चाहते हैं तो उसके और अपने बीच अंतर्विरोध के बारे में उससे बात कर सकते हैं या फिर उसे पत्र लिख सकते हैं।

हम अपने मरीजों को सलाह देते हैं कि वह अपनी ग्रीन ज़ोन डायरी में उस व्यक्ति को एक पत्र लिखें और अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करें। कभी-कभी पत्र लिखते हुए कई ऐसे जज़बात भी सतह पर आ जाते हैं जिनसे इंसान अपरिचित होता है, जिसका इंसान को पता नहीं होता है, ऐसे जज़बात की आगाही समस्या को समझने में मदद करती है। अगर पहले पत्र में गुस्सा और कड़वाहट है और वह रेड ज़ोन पत्र है, ऐसे में हम सलाह देते हैं कि आप एक और पत्र लिखें जो ग्रीन ज़ोन पत्र हो। ऐसा पत्र जिसमें आप दिल की गहराइयों से दूसरे व्यक्ति को एक ग्रीन ज़ोन बातचीत की दावत दें।

फिर आप ग्रीन ज़ोन पत्र अपने दोस्त या रिश्तेदार को भेज भी सकते हैं, और अगर आप को खतरा है कि वह व्यक्ति आपके पत्र का नाजायज़ फ़ायदा उठाएगा तो आप उनसे मिलकर उन्हें वह पत्र पढ़कर सुना भी सकते हैं। अगर उस व्यक्ति को भी एहसास है कि संबंध समस्या का शिकार है और वह आपसे मिलकर उसे बेहतर बनाना चाहता है, तो आप भाग्यशाली हैं। क्योंकि आप इस तरह मिलजुल कर एक ग्रीन ज़ोन संबंध बना सकते हैं।

अगर दूसरा व्यक्ति समस्या की ज़िम्मेदारी लेने के लिए तैयार नहीं है तो इसका मतलब है कि वह एक ग्रीन ज़ोन रिश्ता बनाना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में आप उस रिश्ते को अलविदा कह सकते हैं। यानी समाप्त कर सकते हैं। कभी-कभी गैर सेहतमंद, बीमार रिश्ते को खुदा हाफिज़ कहने से इंसान सुखी हो जाता है उसके दिल से बहुत सा बोझ उतर जाता है और वह हल्का हल्का महसूस करने लगता है।

अगर आप समस्या को ना तो हल कर सकते हैं और ना ही छोड़ सकते हैं तो एक रास्ता और है। आप उस व्यक्ति से प्रार्थना कर सकते हैं कि हम एक तीसरे आदमी के पास जाएं जो हमारी इस सिलसिले में मदद करे। उसे हम **mediating** कहते हैं यह मदद सिर्फ़ ऐसा व्यक्ति कर सकता है जिस पर दोनों तरफ़ के लोगों का भरोसा हो। वह इंसान समझदार भी हो और उसका दोनों लोगों से ग्रीन ज़ोन का रिश्ता हो वह तीसरा कोई दोस्त रिश्तेदार या फिर थैरेपिस्ट भी हो सकता है।

हमने अपने क्लिनिक में कई बार दोनों लोगों को बुलाकर उन्हें अपनी समस्या का हल तलाश करने में मदद की है।

अब देखते हैं मिशेल की कहानी क्या है। वह लिखती हैं-

पांचवें कदम में मुझे लोगों से अपने संबंध अच्छे करने थे उन्हें यह दिखाना था कि मैं आपकी और ग्रीन ज़ोन थेरेपी की मदद से एक खुशगवार ज़िन्दगी गुज़ार सकती हूँ। जहाँ तक मेरे घर वालों की बात थी वह तो जानते ही थे कि मैं आपसे मिल रही हूँ और आप मेरी मनोवैज्ञानिक समस्या को हल करने में मेरी मदद कर रहे हैं। उस समय तक रेड येलो और ग्रीन ज़ोन के शब्द भी मेरे और मेरे बच्चों के लिए रोज़मर्रा की ज़बान का हिस्सा बन चुके थे। मेरे पति भाई-बहन और माता-पिता भी इनसे अच्छी तरह परिचित हो चुके थे। हम में से जब भी कोई किसी खास कैफ़ियत में होता तो इन रंगों की मदद से उसे अपनी कैफ़ियत बयान करने में कोई दिक्कत नहीं होती। उदाहरण के तौर पर जब नौकरी के बाद घर में दाखिल होती तो बच्चों से कह देती कि अभी मैं येलो ज़ोन में हूँ। प्लीज थोड़ा सा इंतज़ार कर लो ताकि मैं अपना कोट और बैग संभाल सकूँ। जब मैं अपने ग्रीन ज़ोन में आ जाऊँगी तब तुम्हारी बातें सुन सकूँगी। कभी कभार मैं अपने बच्चों को यह भी कहते सुनती थी। तुम मुझे रेड ज़ोन में भेज रहे हो। उस समय तक यह शब्द हमारे घर का हिस्सा बन चुके थे।

लेकिन काम पर ऐसा करना आसान नहीं था। इसलिए मैंने सिर्फ़ एक दो साथ काम करने वालों को इस बारे में बताया था। इस भरोसे के साथ कि वह मेरा प्रोत्साहन करेंगे और मेरा मज़ाक नहीं उड़ाएंगे, कि मैं एक ग्रीन ज़ोन इंसान बनने की कोशिश कर रही हूँ। इस तरह कुछ ही समय में मैं उनके साथ ग्रीन ज़ोन दोस्ती करने में कामयाब हो गई।

अब आपकी बारी

अभ्यास नंबर 9

अब अगर आप चाहें तो प्रतिदिन लिखने के बजाय आप अपनी ग्रीन ज़ोन डायरी हफ़्ते में एक बार लिखें।

अभ्यास नंबर 10

आप अपने तमाम सम्बन्धों की एक सूची बनाएं और अपने आप से पूछें कि वह किस ज़ोन में रहते हैं।

अभ्यास नंबर 11

आप अपना एक ग्रीन ज़ोन रिश्ता तलाश करें और उस व्यक्ति को धन्यवाद का पत्र लिखें कि उसकी वजह से आपकी ज़िन्दगी में खुशियों का झंझा हुआ है।

अभ्यास नंबर 12

आप अपनी ज़िन्दगी में से एक ऐसा व्यक्ति चुनें जिससे आपका यलो या रेड ज़ोन का संबंध है और उसे पत्र लिखकर ग्रीन ज़ोन संबंध बनाने की निमंत्रण दें।

अभ्यास नंबर 13

आप वह पत्र दोबारा पढ़ें और अगर उसमें गुस्सा और कड़वाहट है तो सोचें कि क्या आप इस रिश्ते को बचाना चाहते हैं या छोड़ना चाहते हैं।

अभ्यास नंबर 14

अगर आप इस रिश्ते को बचाना चाहते हैं तो फिर एक और पत्र लिखें जो ग्रीन ज़ोन पत्र हो। अगर आप चाहें तो ऐसा पत्र लिखने में किसी और ग्रीन ज़ोन दोस्त की मदद ले सकते हैं।

छठा कदम -शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन प्रणाली बनाना

जब लोग व्यक्तियों और संबंधों की मानसिक (जेहनी)सेहत को के बारे में जान लेते हैं तो हम उनसे प्रणालियों की मानसिक सेहत से अवगत कराते हैं। हम उन्हें बताते हैं कि हर इंसान एक साथ (बयक वक्त) अलग-अलग प्रणालियों में ज़िन्दगी गुज़ारता है। हम सब कम कम तीन प्रणालियों में रहते हैं।

पहली प्रणाली (निज़ाम)--खानदानी प्रणाली।

दूसरी प्रणाली (निज़ाम)—आर्थिक प्रणाली। यानी वह जगह जहां आप काम करते हैं।

तीसरी प्रणाली-- सामाजिक प्रणाली (समाजी निज़ाम)

ग्रीन ज़ोन के फ़लसफ़े के अनुसार जिस तरह इंसान और संबंधीन ज़ोन में रहते हैं, उसी तरह प्रणाली (निज़ाम) भी ग्रीन येलो और रेड ज़ोन में रहती है। आपकी मानसिक सेहत के लिए यह जानना बहुत अहम है कि आप जिन प्रणालियों में (निज़ामों) में ज़िन्दगी गुज़ारते हैं वह प्रणाली (निज़ाम) किस ज़ोन में है। अक्सर लोग यह नहीं जानते कि किसी भी व्यक्ति के लिए रेड ज़ोन में ज़िन्दगी गुज़ारने के दौरान ग्रीन ज़ोन में रहना इसलिए बहुत मुश्किल होता है क्योंकि प्रणाली (निज़ाम) मनोवैज्ञानिक तौर पर व्यक्ति से ज़्यादा ताकतवर होते हैं।

खानदानी निज़ाम (प्रणाली)

हम सब एक खानदान में पैदा होते हैं और उस वातावरण में परिवर्तित पाते हैं। वह खानदान हमारे व्यक्तित्व और मानसिक सेहत को प्रभावित करता है। जो बच्चे ग्रीन ज़ोन खानदानी प्रणाली में पलते बढ़ते हैं वह न सिर्फ़ सेहतमंद और खुशहाल होते हैं बल्कि उनमें आत्मविश्वास भी कहीं ज़्यादा होता है। ऐसे बच्चे क्योंकि अपने माता पिता और बहन भाइयों से ग्रीन ज़ोन संबंध रखते हैं इसलिए वह जवान होकर खुद भी ग्रीनज़ोन संबंध बनाने में कामयाब होते हैं।

वह बच्चे जो येलो और रेड ज़ोन खानदानी प्रणाली (निज़ाम) में पलते बढ़ते हैं। वह अक्सर या तो उदासी का शिकार होते हैं या क्रोध वाले (गुस्सैल) होते हैं। उनके लिए जवान होकर

अपने पड़ोसियों और सहकर्मियों से दोस्ती करना करना मुश्किल हो जाता है। कई बार तो मनोवैज्ञानिक समस्या और मानसिक संकट का शिकार तक हो जाते हैं।

काम का निज़ाम (प्रणाली)

बहुत से लोग अपनी सुबह और शाम तो खानदानी निज़ाम (प्रणाली)में गुज़ारते हैं,लेकिन अपना सारा दिन उस वातावरण में गुज़ारते हैं जहां वह नौकरी करते हैं।

एक ग्रीन ज़ोन वातावरण में लोग खुशी-खुशी काम करते हैं और उनके काम का सम्मान किया जाता है।

येलो और रेड ज़ोन प्रणाली में काम करने वालों के मानव अधिकार का सम्मान नहीं किया जाता और वहां इंसफ़ नहीं होता है। इसलिए काम करने वाले अपने आप को दूसरे दर्जे का शहरी समझते हैं। जिससे उनके अहंकार और आत्मसम्मान को चोट लगती है।

जब लोगों को एहसास हो जाता है कि वह एक तनाव पूर्ण रेड ज़ोन की प्रणाली (निज़ाम) में नौकरी कर रहे हैं तो कई बार वह रेड ज़ोन प्रणाली से त्यागपत्र देकर किसी सेहतमंद और इंसफ़र पसंद ग्रीन ज़ोन प्रणाली में काम शुरू कर देते हैं। जो ऐसा नहीं कर पाते वह अपने हम ख्याल साथी के साथ मिलकर अपने आसपास एक ऐसा मनोवैज्ञानिक दायरा खींचते हैं जो उन्हें निज़ाम की (संगीनियों) परेशानियों से बचाता है।

जो लोग रेड ज़ोन वातावरण में काम करते हैं, वह अक्सर बीमार रहते हैं, और मानसिक सेहत के लिए छुट्टियां लेते रहते हैं

समाजी प्रणाली

हम अपने मरीज़ों से कहते हैं कि वह जिस भी समाज, इंस्टिट्यूट संगठन और निज़ाम का हिस्सा हैं उसके बारे में सोचें कि वह किस ज़ोन में ज़िन्दगी गुज़ारता है।

अगर वह प्रणाली ग्रीन ज़ोन में है तो लोगों का धन्यवाद अदा करें, और अगर वह प्रणाली रेड ज़ोन में है तो उससे परहेज़ करें।

अपनी सामाजिक प्रणालियों की मानसिक सेहत के बारे में जानना और उसकी बुनियाद पर सामाजिक फैसले करना हम सब की मानसिक सेहत के लिए अहम है।

मिशेल की कहानी

डियर डॉ० सोहेल!

छठे कदम पर मुझे यह सीखना था कि मैं कैसे शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन (के निज़ामों) प्रणालियों का हिस्सा बन सकती हूँ। निज़ाम चाहे वह खानदान का हो या समाज का मनोवैज्ञानिक तौर पर व्यक्ति से ज़्यादा ताकतवर होता है। इसलिए रेड ज़ोन वाले वातावरण में किसी भी इंसान का ग्रीन ज़ोन में रह पाना नामुमकिन नहीं तो मुश्किल ज़रूर हो जाता है। उदाहरण के तौर पर मेरे स्कूल का माहौल रेड ज़ोन में था। मेरी अपनी प्रिंसिपल से अच्छी दोस्ती नहीं थी। लेकिन मेरा उससे हर रोज़ का आमना सामना भी नहीं था। इसलिए उसे सारी बातें बताना ज़रूरी भी नहीं था। लेकिन जब मैं उसके दफ़्तर में जाती तो मुझे यह धड़का लगा रहता था कहीं वह मुझे अपनी बातों से रेड ज़ोन में न धकेल दे। मैंने आपसे जज़बाती बरसाती इमोशनल रेनकोट की कल्पना सीखी। इसलिए जब मैं प्रिंसिपल से मिलने जाती तो अपने दिमाग पर रेनकोट डाल देती ताकि प्रिंसिपल की चुभती बातें दिल पर न लूँ और कम प्रभावित हूँ। कभी यह तरीका ज़्यादा कामयाब होता कभी कम। मैंने यह भी सोचा कि मैं प्रिंसिपल से अकेले न मिलूँ, क्योंकि बाकी लोगों के सामने वह ज़्यादा सम्मान से बात करती थी। छठा कदम उठाने के बाद अगर मैं रेड ज़ोन में जाति भी तो जल्दी ग्रीन ज़ोन में आ जाती। जो मेरे लिए बहुत बड़ी कामयाबी थी। मुझे आपका यह जुमला मदद करता---- मिशेल अगर रेड ज़ोन में जाओ भी तो ड्राइव करते हुए वापस ग्रीन ज़ोन में आ जाओ, रेड ज़ोन में गाड़ी पार्क न किया करो। वहीं रेड ज़ोन जहाँ मैं ग्रीन ज़ोन थेरेपी से पहले कई दिन रहती थी, अब सिर्फ़ कुछ घंटों में लौट आती।

अब आपकी बारी

अभ्यास नंबर 15

आप अपने खानदान के बारे में सोचें। न सिर्फ़ माता-पिता का वह खानदान जिसमें आप पैदा हुए बल्कि वह खानदान भी जिसमें आप के पति और बच्चे शामिल हैं, और जानें कि वह किस ज़ोन में रहता है। अपने खानदान वालों से एक मीटिंग करें और इस विषय पर बातचीत करें।

अभ्यास नंबर 16

अपनी नौकरी की जगह के बारे में सोचें कि वह किस ज़ोन में रहता है। अगर वह ग्रीन ज़ोन में है तो अपने बॉस और सहकर्मियों का शुक्रिया अदा करें और अगर वह येलो या रेड ज़ोन में है तो अपने भविष्य के बारे में कुछ फैसला करें।

अभ्यास नंबर 17

अपने समाजी निज़ामों के बारे में सोचें और अपने आप से पूछें कि वह किस ज़ोन में रहते हैं। ऐसा जानने के बाद आप अपने भविष्य के बारे में स्वस्थ और समझदारी भरा फैसला कर पाएंगे।

अभ्यास नंबर 18

ऐसे लोगों के बारे में सोचें जो आपके खानदानी, पेशेवर और समाजी निज़ामों को ग्रीन ज़ोन में लाने में आप की मदद कर सकते हैं।

सातवां कदम: शांतिपूर्ण ग्रीन ज़ोन जीवन शैली स्थापित करना

सैकड़ों मरीज़ों और उनके खानदानों की मदद करने के बाद हमें इस बात का अंदाज़ा हुआ है कि ग्रीन ज़ोन जीवन शैली की तरफ़ तीन रास्ते जाते हैं। जिनका एक दूसरे से घनिष्ठ संबंध है हम इन्हें तीन नाम देते हैं।

Creating

Sharing

Serving

हर इंसान को प्रकृति ने कुछ कीमती तोहफे दिए हैं।

पहला रास्ता अपने प्राकृतिक तोहफों(उपहारों)और रचनात्मकता को पहचानना है।इंसान बचपन में अकेले या दूसरे बच्चोंके साथ बहुत से खेल खेलता है।इस तरह वह अपनी छुपी हुई रचनात्मकता की अभिव्यक्ति करता है। (तकनीकी सलाहियों का इज़हार करता है) बदकिस्मती से बहुत से बच्चे जवान होने के बाद अपनी खानदानी और सामाजिक ज़िम्मेदारियों में इतने घिर जाते हैं कि वह मुस्कुराना हंसना और खेलना भूल जाते हैं।

अपनी रचनात्मकता को उजागर करने का एक तरीका यह है कि आप एक शौक(मशगला)अपनाएं ऐसा शौक जो आपकी ज़िन्दगी में खुशी लेकर आए।जब हम एक ऐसा काम कर रहे होते हैं जिससे हम आनंदित होते हैं तो वक्त गुज़रने का अंदाज़ा ही नहीं होता। जब आप अपने पसंदीदा लेखक कवि और बुद्धिजीवी(दानिश्वर)की किताब पढ़ रहे होते हैं,या अपने पसंदीदा संगीतकार की गज़लें,गीत और नगमे सुन रहे होते हैं तो घंटों गुज़र जाते हैं और आपको वक्त गुज़रने का एहसास ही नहीं होता।

जब आप एक शौक अपनाएंगे तो वक्त के साथ-साथ आपकी दिलचस्पी में भी इज़ाफ़ा होगा और धीरे-धीरे वह शौक एक जज़बा एक ख़्वाब और एक आदर्श बन जाएगा।

जो लोग ललित कला में दिलचस्पी रखते हैं उन्हें साहित्य, फिल्म या संगीत का शौक होता है। कुछ लोगों का शौक तरह-तरह के खाने पकाना, डिज़ाइनर कपड़े सीना ,घर की सजावट

करना या बागबानी करना होता है। यह सब काम रचनात्मक सलाहियत को उजागर करते हैं।

अपने क्लीनिक में हमारी मुलाकात ऐसे साहित्यकारों कवियों और बुद्धिजीवियों से भी हुई है जो मनोवैज्ञानिक तौर पर हद से ज्यादा संवेदनशील थे और अपनी संवेदनशीलता की वजह से मनोवैज्ञानिक समस्या का भी शिकार थे। हम ऐसे फ़नकारों, कलाकारों की मदद करते हैं कि वह अपनी मनोवैज्ञानिक समस्या का रिश्ता अपनी कला से जोड़ें, ताकि उनकी कला भी बेहतर हो और वह मनोवैज्ञानिक तौर पर भी सेहतमंद हों। इसलिए हमने अपनी क्लीनिक का नाम creative psychotherapy clinic रखा है।

हम अपने मरीजों को वर्जिनिया वुल्फ़ Virginia woolf जैसी लिखने वाली और फ्रीडा कहलो Frieda kahlo जैसी कलाकारों की जीवनी पढ़ने का मशवरा भी देते हैं। ताकि वह उन कलाकारों से सीख सकें कि उन्होंने किस तरह अपनी ज़िन्दगी के दुख और दर्द को अपनी कला में ढाला। जब इंसान अपने दुख में अर्थ तलाश कर लेता है तो वह दुखसुख में बदलना शुरू हो जाता है।

हम अपने मरीजों को सलाह देते हैं कि वह अपने दोस्तों का दायरा बनाएं ताकि वह अपनी कलाकृतियों और दिलचस्पियों को उनसे साझा कर सकें। हमारा ख्याल है कि हर इंसान के दो खानदान हैं। एक वह खानदान जिसमें वह पैदा होता है और एक दोस्तों का खानदान जो वह खुद बनाता है। हम दोस्तों के लिए ऐसे खानदान को फैमिली ऑफ़ द हार्ट family of the heart का नाम देते हैं।

जब हम दुनिया के अलग-अलग मुल्कों और संस्कृति के साहित्यकारों कवियों और कलाकारों की जीवनी पढ़ते हैं तो हमें अंदाज़ा होता है कि उन्होंने अपनी ज़िन्दगी में तो बहुत सी मुश्किलों और मुसीबतों का सामना किया लेकिन उन्होंने अपनी कौम और समाज की बहुत खिदमत की। वह स्वयं तो रचनात्मक अल्पसंख्यक का हिस्सा थे लेकिन हर दौर में उन्होंने रिवायती बहुसंख्या की रहनुमाई की। इस तरह उनके विचारों ने इंसान की उन्नति और तरक्की में विशेष किरदार अदा किया।

अब हम मिशेल के विचार पढ़ते हैं-

डियर डॉक्टर सोहेल!

आजकल मैं सातवें कदम पर हूँ ताकि ग्रीन ज़ोन जीवन शैली को अपना सकूँ। मुझे अब यह फैसला करना है कि मुझे अपने भविष्य की ज़िन्दगी कैसे गुज़ारनी है। आपकी मेहनत रंग लाई है। अब मैं मानसिक तौर पर इतनी मज़बूत हो गई हूँ कि मैंने अपनी ज़िन्दगी का कंट्रोल अपने हाथ में ले लिया है। ग्रीन ज़ोन में ज़िन्दगी गुज़ारने के लिए उम्र भर की मेहनत और रियाज़त चाहिए। अब मैं अपनी ज़िन्दगी में वह सकारात्मक बदलाव पैदा कर रही हूँ, ताकि मैं दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण बन सकूँ। दूसरों से खुशी से मिलना, दुनिया को सकारात्मक नज़र से देखना, अपने खानदान और अपनी कम्युनिटी के लिए खुद को एक उपयोगी इंसान बनाना, लोगों की खिदमत करना और सबसे बढ़कर खुशी से शांतिपूर्ण ज़िन्दगी गुज़ारना यह सब ग्रीन ज़ोन थेरेपी का चमत्कार है।

यह सफ़र मुश्किल ज़रूर था, लेकिन आपकी मदद से मैंने यह जाना कि ऐसा करना नामुमकिन नहीं था। यह एक लगातार कोशिश है वक्त गुज़रने के साथ-साथ मेरे लिए यह सफ़र आसान होता जा रहा है और अब मैं ज़िन्दगी का अधिकतर हिस्सा ग्रीन ज़ोन में गुज़ारती हूँ।

डॉक्टर सोहेल!

आज मैं मुड़कर देखती हूँ तो मुझे यकीन नहीं आता कि मैं वही औरत हूँ जो अपने एहसासत और जज़बात मैं बुरी तरह नाकाम हो चुकी थी और मैं एक ऐसा जीता जागता बम बन चुकी थी जो किसी भी वक्त फ़टने के लिए तैयार था। मेरा खानदान मेरी नौकरी और मेरी आर्थिक स्थिति सब बुरी तरह नाकामी का शिकार थे। मेरा खुद अपनी ज़िन्दगी पर कंट्रोल खत्म होता जा रहा था। मैं अपने आप को एक तनहा और नाकाम इंसान समझने लगी थी। लेकिन आपकी ग्रीन ज़ोन थेरेपी की वजह से मुझ पर यह प्रकट (जाहिर) हुआ कि मैं शांति पूर्ण ज़िन्दगी से सिर्फ 7 कदम के फ़ासले पर थी। इस चमत्कार के लिए मैं आपकी बेहद शुक्रगुज़ार हूँ। मैं ज़िन्दगी में कभी भी आपके एहसान का बदला नहीं चुका सकती, मगर आपसे यह वादा करती हूँ कि आपका ग्रीन ज़ोन का चमत्कारी फ़लसफ़ा न सिर्फ़ खुद अपनाए रखूंगी बल्कि इसको अपने दोस्तों और कम्युनिटी में भी लोगों को बताऊंगी। मुझे यकीन है कि एक दिन मेरे बच्चे, मेरे सहकर्मी, मेरे छात्र और मेरे पति ग्रीन ज़ोन में ज़िन्दगी

गुजारेंगे और यह दुनिया फिर से खूबसूरत होकर एक ग्रीनज़ोन स्वर्ग का रूप धारण कर लेगी। आपकी बहुत शुक्रगुजार मिशेल

अब आपकी बारी है

अभ्यास नंबर 19

अपने ऐसे दोस्तों का दायरा बनाएं जो आपके शौक में दिलचस्पी रखते हों। अपनी फैमिली ऑफ़ द हार्ट बनाएं जिनसे आप बार-बार मिल सकें, और ज़िन्दगी से आनंदित हो सकें।

अभ्यास नंबर 20

इस संदर्भ में सोचें कि आप अपनी कम्युनिटी के लोगों की किस तरह सहायता कर सकते हैं। लोगों की सेवा करने से आपका जीवन उद्देश्य पूर्ण और सार्थक बन सकता है।

अभ्यास नंबर 21

अपने खानदान वालों से हर हफ्ते एक ग्रीन ज़ोन मीटिंग करें, ताकि आप खानदानी समस्या पर विचार विमर्श कर सकें और दैनिक जीवन की समस्या का हल तलाश कर सकें।

अभ्यास नंबर 22

अगर आपका कोई महबूब या जीवन साथी है तो उसके साथ हर हफ्ते कहीं घूमने जाएं ताकि आप के संबंध में उत्साह बना रहे।

अभ्यास नंबर 23

अपनी पिछले कुछ महीने की ज़िन्दगी पर एक नज़र डालें और ग्रीन ज़ोन के फ़लसफ़े पर अमल करने से आपकी ज़िन्दगी में जो सकारात्मक बदलाव आया है उसके बारे में अपनी ग्रीन ज़ोन कहानी लिखें। वह कहानी दूसरे लोगों को एक खुशहाल सेहतमंद और शांतिपूर्ण ज़िन्दगी गुजारने के लिए प्रेरित करती रहेगी।

अभ्यास नंबर 24

अपने भविष्य के बारे में सोचें। प्रकृति ने आपको क्या कीमती तोहफ़ा दिया है। आपका सपना और आदर्श क्या है। आप किन दोस्तों के साथ वक्त गुज़ारना चाहते हैं। आप अपनी कम्युनिटी के लोगों की किस तरह मदद कर सकते हैं, खिदमत कर सकते हैं। आप अपनी ज़िन्दगी को किस तरह उद्देश्य पूर्ण और सार्थक बना सकते हैं।

नोट: अगर कुछ हफ्तों और महीनों की कोशिश के बावजूद आप शांतिपूर्ण ग्रीनज़ोन ज़िन्दगी नहीं गुज़ार रहे हैं तो आप सोचें कि कहीं आपको किसी मनोवैज्ञानिक की तो आवश्यकता नहीं।
